

**Oje, ich
wachse!**

Schwangerschaft

Was Eltern wissen wollen

mosaik

*Für Thomas, Victoria und Sarah, die uns zum Opa
beziehungsweise zur Mutter machten und uns
jeden Tag neue Einsichten in die wunderbare Welt
eines neuen Lebens schenken.*

*Mein ganzer Dank gilt meiner Familie mit ihrer Engelsgeduld
und Frau E.G.C. van Seumeren, Gynäkologin in der Abteilung
für Gynäkologie und Reproduktionsmedizin
des Universitair Medisch Centrum Utrecht.*

Frans X. Plooij
Xaviera Plas

Oje, ich wachse!

Schwangerschaft

Was Eltern wissen wollen

Aus dem Niederländischen
von Wibke Kuhn

mosaik

Die Ratschläge in diesem Buch wurden von den Autoren und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autoren bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte
Papier *Profibulk* von Sappi liefert IGEPA.

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe Mai 2012

© 2012 Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2009 der Originalausgabe Kiddy World Promotions B.V.,
Arnhem, Niederlande

Originaltitel: Oei, ik groei! Buik- en babygeheimen

Originalverlag: Kosmos Uitgevers

Illustrationen: Peter de Wit/www.comichouse.nl, Oosterbeek

Umschlaggestaltung: Eisele Grafik-Design

Umschlagfoto: Getty Images/Ali Johnson Photography

Redaktion: Kerstin Uhl

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: Těšínská tiskárna, a.s., Český Těšín

Printed in the Czech Republic

CH · Herstellung: IH

ISBN 978-3-442-39203-2

www.mosaik-verlag.de

www.ojeichwachse.de

Inhalt



1. Vor der Empfängnis

Wenn sich Ei- und Samenzelle
treffen ...

Ei und Samen:

eine prima Kombination

DNA: Die Vorlage fürs Ich
Junge oder Mädchen?

8	Die Plazenta	58
	Lust auf Sex – oder auch nicht	60
9	Männliche Emotionen	62
	Gebrauchsanweisung für ihn:	
11	So schaffen Sie's ohne Genörgel	63
13	Dos and Don'ts	65
16		

2. Schwangerschaft: neun extreme Monate

HCG und frühe Schwangerschafts-
beschwerden

Übelkeit

Schlafen!

Toilettenthemen

Unter Hochspannung

Elefantenfüße, Wurstbeine
und Krampfadern

Progesteron

Nestbautrieb

Emotionale Achterbahn

Bauch, Busen, Po –

unsere Lieblingskörperteile

Mutter mit Haut und Haar

Wolke sieben

Ultraschall, Pränataldiagnostik
und mehr

20	3. Von Woche zu Woche: Oje, ich wachse in deinem Bauch!	70
----	---	----

23	4. Entbindung und Wochenbett	102
----	---------------------------------	-----

25	Oje, eine Wehe!	103
----	-----------------	-----

27	Endlich entbinden ...	
30	oder doch noch nicht?	105

32	Wie entbinden Sie am besten?	109
----	------------------------------	-----

35	Von Dammriss bis Orgasmus	112
----	---------------------------	-----

38	Babyblues: Auf Hormonentzug	115
----	-----------------------------	-----

41	So sieht Ihr Baby aus	117
----	-----------------------	-----

	Bräuche und Traditionen	120
--	-------------------------	-----



Vorwort

Die Entstehung eines neuen Lebens ist das Wunderbarste, was es gibt. Wir wissen zwar, was bei einer Schwangerschaft alles passiert, aber wir wissen oft nicht, warum das eigentlich so ist. Mit diesem Buch möchten wir Ihnen tiefere Einblicke in all diese Geheimnisse geben. Aber neben Wissen über Schwangerschaft, Entbindung und Stillzeit wollen wir Ihnen auch noch etwas anderes mitgeben: Humor und Selbstvertrauen. Die Entstehung eines neuen Lebens ist zwar das Schönste, was es gibt, aber das heißt nicht, dass die ganze Angelegenheit nicht auch Schwierigkeiten mit sich bringt. Zweifel und Unsicherheit wechseln sich mit Momenten der totalen Euphorie ab. Nur wenn Sie diese Extreme mit einer großen Portion Humor nehmen und sich anpassen, können Sie das Wunder, das in Ihrem Bauch heranwächst, auch wirklich genießen.

Wir hoffen, dass dieses Buch Ihnen eine Stütze in der Schwangerschaft ist, und wünschen Ihnen neun vergnügliche Monate!

*Frans X. Plooij
und Xaviera Plas*

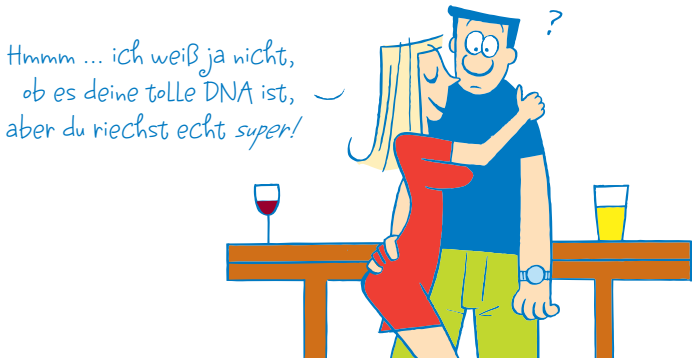


1.

Vor der
Empfängnis

Wenn sich Ei- und Samenzelle treffen ...

Wenn Sie bis über beide Ohren verliebt sind, fühlt sich das ganz besonders an. Viele Biologen betrachten Verliebtheit ganz schön als den Zustand, der dafür sorgt, dass die Menschen aktiv auf die Suche nach einem DNA-Träger gehen, der zu ihnen passt, damit sie gesunde Kinder bekommen. Vergessen Sie »Oh, er macht mich so glücklich!« – die wissenschaftliche Variante lautet: »Oh, wir kriegen gesunde Kinder!«



Die Nase entscheidet über die Partnerwahl

Frauen haben eine ganz besondere Nase. Wenn sie den Schweiß eines Mannes riechen, entscheiden sie nämlich unbewusst, ob ihre DNA unter dem Aspekt der Fortpflanzung gut zu der des Mannes passt.

Pheromone signalisieren: Ich will Sex

Sowohl Männer als auch Frauen sondern Pheromone ab. Das sind Geruchsstoffe, mit denen Sexualpartner angelockt werden sollen. Bei Tieren, die weder die Antibabypille nehmen noch Kondome benutzen können, ist Geschlechtsverkehr gleichbedeutend mit Kin-

Oje, ich wachse! Schwangerschaft

derkriegen. Beim Menschen ist das anders. Wir werden zwar auch unbewusst von dem Wunsch getrieben, unsere DNA weiterzugeben, aber wir sondern auch *just for fun* Pheromone ab.

Diese Merkmale machen einen Menschen besonders attraktiv:

- ✿ symmetrischer Knochenbau
- ✿ vollere Lippen (bei Frauen)
- ✿ kürzerer Abstand zwischen Nase und Unterkante des Kinns (bei Frauen)
- ✿ größerer Abstand zwischen Nase und Unterkante des Kinns (bei Männern)
- ✿ eine im Verhältnis zu den Hüften schmalere Taille (bei Frauen)

Eros versus Wissenschaft

Die Wissenschaft behauptet im Grunde, dass Verliebtheit nichts anderes ist als die Suche nach guter und gesunder DNA. Für alle, die mit dieser unromantischen Behauptung nicht so glücklich sind, gibt es immer noch Eros, den Gott der Liebe und Romantik. Oder lässt der uns jetzt auch noch im Stich? Nun, schon Plato wies uns darauf hin, dass Eros, Sohn des Poros (Reichtum) und der Penia (Armut), eigentlich nur »Verlangen« ist.



Komisch, aber wahr: Aus Studien ging hervor, dass Attraktivität (insbesondere der symmetrische Körperbau) erblich ist, vor allem bei Männern. Behalten Sie das im Hinterkopf, wenn Sie das nächste Mal Ihre Schwiegereltern treffen ...

Eizelle trifft Eizelle oder Samenzelle trifft Samenzelle

Früher war es normal, dass die Prinzessin irgendwann ihren Prinzen fand, mit dem sie ein langes, glückliches Leben führte. Heute wissen wir es besser: Homosexuelle Paare wünschen sich genauso

Vor der Empfängnis

Kinder wie heterosexuelle. Vom biologischen Standpunkt betrachtet ist das schwierig. Aber es gibt unzählige Lösungsmöglichkeiten für dieses Problem, aus denen glückliche Familien entstehen können.

Frauen berücksichtigen bei der Partnerwahl oft den sozio-ökonomischen Status, Männer gehen vor allem nach dem Äußerem. 🌸 45 Prozent der Partner lernen sich beim Weggehen oder im Urlaub kennen, 13 Prozent über Freunde, elf Prozent am Arbeitsplatz, elf Prozent in einem Verein oder einer anderen Gruppe, sechs Prozent über die Familie und nur 0,5 Prozent übers Internet (vielleicht, weil man da die DNA nicht riechen kann?). 🌸 Im Schnitt treffen wir unseren Lebenspartner mit 30 Jahren.

Ei und Samen: eine prima Kombination

Ein Baby entsteht, wenn die Samenzelle in die Eizelle eindringt. Offiziell wird es dann zwar noch nicht als Baby bezeichnet, aber in diesem Keim sind bereits alle menschlichen Eigenschaften angelegt. Bei der Befruchtung herrscht Gleichberechtigung: ein bisschen von ihr, ein bisschen von ihm. Oder doch mehr von dem einen – oder von dem anderen?

Praktizierte Gleichberechtigung

Im Gegensatz zu allen anderen Zellen des menschlichen Körpers haben Ei- und Samenzellen nur 23 Chromosomen. Die Chromosomen enthalten die Eigenschaften, die man von Mutter und Vater mitbekommen hat. Jede normale Körperzelle vervielfältigt sich selbst durch Herstellung einer exak-



UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Frans X. Plooi, Xaviera Plas

Oje, ich wachse! Schwangerschaft

Was Eltern wissen wollen

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Gebundenes Buch, Pappband, 128 Seiten, 13,5 x 17,5 cm

ISBN: 978-3-442-39203-2

Mosaik Verlag

Erscheinungstermin: Mai 2012

Alles, was Eltern wissen wollen

Warum ist mir ständig schlecht? Muss ich jetzt für zwei essen? Wann steht welche Vorsorgeuntersuchung an? Und was sind die Vorteile einer Wassergeburt? Babyexperte Frans X. Plooi und seine Tochter Xaviera Plas beantworten die wichtigsten Fragen rund um Schwangerschaft und Geburt. Sie erklären kurzweilig und leicht verständlich, was Woche für Woche im Körper der Schwangeren vor sich geht, und geben Tipps, wie man trotz aller Veränderungen die Nerven und vor allem den Humor nicht verliert.